



令和6年10月
枚方市立交北小学校
NO.6

暑さも少し落ち着き、10月はいよいよ運動会があります。

この時期は、運動会練習や季節の変わり目で疲れがたまりかぜをひいたり体調をくずしてしまう人が増える時期でもあります。夜は早く寝て十分なすいみんと朝ごはんをしっかりとして、体調を整えましょう。

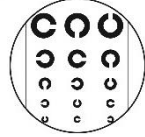
しりょくけんさ よてい 視力検査の予定



10月は視力検査があります！

春に検査したときのように遮眼子を片方の目にあて、視力カードCをみて、間があいたところを、しっかりと指さしましょう。

又、検査後にけんこうのきろくをお返しします
ので、おうちの人と一緒に確認後、ハンコを押してもらい、また学校に持ってきてくださいね。



すいどう まいにちかなら も
水筒は毎日必ず持ってくるようにしましょう！



準備運動をなぜするの？

体育などで運動をする前、必ず行う準備運動。その理由を知っていますか。

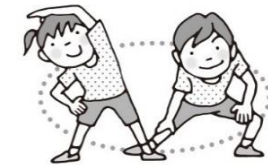
準備運動のメリット

■体温が上がる

血管が広がり、体中に酸素を運ぶことでスムーズに体を動かせます。

■神経の伝達が早くなる

神経が興奮状態になると、脳の命令が素早く伝わり、動きが早くなります。



■可動域が広がる

筋肉などの柔軟性が高まり、関節の動かせる範囲が広がって、ケガ予防になります。

メリットいっぱいの準備

運動は必ず行い、ケガを防ぎつつ、自分のベストな動きができるようにしましょう。



アウトメディア、ちょっといいかも！



意識せずついスマホを触ったりテレビをつけたりしてしまうというみなさんにひとつ提案。メディアの代わりにやってみたいことを探してみませんか？ アウトメディアに挑戦したら、こんないいことや新発見があった人もいますよ。

宿題が早く終わって気持ちもスッキリ

よく眠れたし、目の疲れがとれて調子が良くなった

おうちの人と楽しく話げできた

手芸や読書などの

新しい趣味ができた

何をしようかおうちの方に相談したり、一緒に遊べるアナログなゲームに挑戦してみてもいいですね。今まで知らなかった「ちょっといい感じ」の自分

に出会えるかも。



【保護者様へ～視力検査結果用紙について～】

検査結果用紙の配布対象者は、視力が前回より落ちた人・前回結果を配布した人(B以下)で病院を受診していない人(受診したが報告書を学校に提出されていない方も含まれます)です。

今回の結果がB以下でも、前回の結果と変わりなく、また病院を受診している場合は配布致しません。

(結果に関わらず必要なご家庭はご連絡下さい。)

※結果用紙は必ず病院を受診しなければいけないものではありません。ご家庭の判断にお任せ致します。